

□夕食	□材料	□手順概要
野菜焼きソバ (参考: nr0**) <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2〜) *</li> <li>・添付ソース(人数分) *</li> <li>・カレー粉(少々) *</li> </ul>	麺(9玉) 豚肉(300g) キャベツ(500g) 人参(100g) 玉葱(250g) もやし(200g)	1) 材料を切り、炒める。 2) 麺、調味料を加えて炒める。 * * *
鶏肉キムチ炒め <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ1) *</li> <li>・胡麻油(大さじ1) *</li> <li>・酒(大さじ2) *</li> </ul>	キムチ(300g) 鶏肉(250g) キュウリ(300g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
切干大根 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出汁素(大さじ2) *</li> <li>・味醂(大さじ2) *</li> <li>・麵つゆ(大さじ3) *</li> </ul>	切干大根(砂糖煮済) アゲ(80g) 花かつお(1袋) 人参(100g) *	1) 人参、アゲを切り、切干大根と煮る。 2) 花かつおを加え、煮る切る。 * * *
じゃが芋とエノキの味噌汁 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* *</li> <li>* *</li> <li>* *</li> </ul>	じゃが芋(350g) エノキ(150g) 麩(2ヶ/人相当) * *	* * * * *
果物 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
竹輪とパプリカの炒め物 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々)</li> <li>・トリカラ(大さじ1) *</li> <li>・味醂(大さじ1)</li> </ul>	竹輪(300g) パプリカ(80g) ピーマン(100g) 胡麻(大さじ1) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
青菜白菜ゆかり和え <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* *</li> <li>* *</li> <li>* *</li> </ul>	青菜(200g) 白菜(300g) ゆかり(少々) * *	1) 青菜、白菜を切り、茹でる。 2) ゆかりと和える。 * * *
豆腐と若布の味噌汁 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* *</li> <li>* *</li> <li>* *</li> </ul>	豆腐(450g) 若布(大さじ3) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□備考 \* 塩分の多い参考調味料は一度に入れないで下さい。味見を行いながら調整して下さい。  
 \* 各食材の大きさの目安は、加熱後にスプーンにのせられる程度以内として下さい。